

Уважаемые родители и педагоги!

Двигательная активность - это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

Двигательная деятельность старших дошкольников становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений

Благодаря двигательной активности:

- ❖ Повышается уровень физического развития;
- ❖ Улучшается аппетит;
- ❖ Поддерживается положительное эмоциональное состояние;
- ❖ Возрастает интерес к окружающему миру;
- ❖ Формируется правильная осанка;
- ❖ Развиваются социальные навыки.

Двигательная активность является естественной потребностью организма человека.

Активная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Не ограничивайте детей в движении, а поддерживайте двигательную активность с позитивным настроем!



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 11 «Берёзка»
городской округ город Кулебаки

Буклет для родителей и педагогов

«Спортивные упражнения для развития двигательной активности у старших дошкольников»



Буклет разработал:
воспитатель Пичугина Валентина
Викторовна

г о г Кулебаки

2025 год

К спортивным упражнениям относится:

- ❖ Катание на санках;
- ❖ Скольжение;
- ❖ Ходьба на лыжах;
- ❖ Игры на лыжах;
- ❖ Катание на коньках;
- ❖ Игры на коньках;
- ❖ Катание на велосипеде и самокате;
- ❖ Игры на велосипеде;
- ❖ Плавание;
- ❖ Гидроаэробика.

Рассмотрим более подробнее действие значение упражнений на организм старшего дошкольника на таком спортивном упражнении, как катание на санках.

Катание на санках- популярный вид спортивных упражнений среди дошкольников. Особенно им нравится катание с горки. Оно имеет большое оздоровительное значение. Поднимаясь с санками на горку, ребенок получает определенную физическую нагрузку.

Во время спуска дети учатся преодолевать чувство страха, приобретают умение владеть собой. Чтобы понять, какова роль зимних забав в развитии ребенка, обратимся ненадолго к детской физиологии.



В отличие взрослого человека ребёнок дышит более поверхностно и учащенно, что ведет к ухудшению вентиляции легких и вызывает в них застой вентиляции воздуха. Чтобы избежать этого необходимо обеспечить детскому организму постоянный приток свежего воздуха.

Поэтому так полезны прогулки, совмещенные с двигательной активностью детей. При этом происходит ритмичное сокращение больших групп мышц, а те, в свою очередь, усиливают тканевый, кровеносный и кислородный обмены.

Итак, спортивные упражнения, игры на свежем воздухе не только приносят детям радость, но полезны для здоровья. Так катание на санках развивает лучшие физические качества- скоростные, силовые, а также гибкость, выносливость, координацию движений, чувство равновесия, ловкость, сноровку, укрепляет мышцы голеней, бёдер.



«Приручать к спорту детей необходимо собственным примером!»

А.С.Макаренко